

아이에게 Smart(똑똑)하게 스마트폰을 주는 방법

“당신은 안내자입니다.”

아이의 잠재력은 무한합니다.
스마트폰을 통한 아이의 성장 실현하기,
보호자의 스마트폰 활용 역량이 필요합니다.



아동·청소년의 스마트폰 과의존 문제 상황

가족 모두 스마트폰만 붙들고 있는데다 대화는 늘 다툼으로 끝나요.

아이가 공부대신 웹툰, 웹드라마에 빠져 있어요.

첫째 아이가 유튜브에 빠졌는데, 둘째가 따라 해요.

고등학생 딸이 소셜미디어에 빠져 학업 고민이 많아요.

초등학교 교사인데, 아이들이 음란물에 노출돼 있어요.

게임 B가 되고 싶은데 부모님이 이해하지 못해 매일 다텍니다.

아동·청소년의 스마트폰 과의존 실태

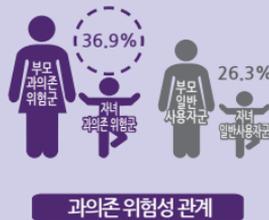


· 스마트폰 과의존 위험군 비율, 청소년(만 10-19세), 유아동, 성인, 연령층 순으로 높습니다.

연령·학령별 스마트폰 과의존 위험군 현황(% , 2020)



부모·유·아동 자녀간 과의존 위험성 관계(% , 2020)



청소년 부모의 맞벌이 여부별 과의존 위험군 현황(% , 2020)



· 청소년에게 부작용이 우려되는 스마트폰 콘텐츠는 게임, 성인용 콘텐츠, 동영상·영화·TV, 메신저, SNS 순으로 조사되었습니다.

청소년의 스마트폰 과의존 수준 및 학령별 부작용 우려 콘텐츠(%)

과의존 수준	구분	게임	SNS	성인용 콘텐츠	메신저	동영상/영화/TV	없음
		전체	32.9	3.1	8.5	4.4	6.9
과의존 위험군	과의존 위험군	36.8	3.1	8.2	3.6	5.7	25.1
	일반사용자군	31.8	3.2	8.5	4.6	7.3	29.2
	초등	47.2	2.1	4.6	3.6	4.5	29.6
학력	중등	42.8	3.3	6.3	2.4	4.6	26.5
	고등	42.1	3.0	7.7	4.0	5.4	24.8

※ 출처 : 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2020). 2020년 스마트폰 과의존 실태조사



스마트폰 과의존 예방 가이드라인

스마트폰 내리 GO, 더 큰 세상 누리 GO!
Be on the Phone? Beyond the phone!



스마트폰 과의존 문제 인식

(Problem recognition)



• 스마트폰 과의존, 청소년기의 신체·정신 건강, 사회성 발달 그리고 안전에도 해롭습니다.

- 스마트폰 과의존 위험군 비율, 모든 연령 중 청소년(만10-19세)이 가장 높습니다.



R

사용 상태 점검

(State check)



• 보호자와 아이 모두 평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 점검합니다.

- '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 사용습관을 확인해 보세요.

- 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트심센터 홈페이지 (www.iapc.or.kr) → 「과의존 진단, 또는 과의존이란?」 → 「청소년 및 성인용 스마트폰 과의존 척도, 이용

E

바른 사용 실천 방안 및 대안 제시

(Suggest alternatives)



• 스마트폰 하느라 수면부족? 아이가 잠들지 못하는 진짜 이유를 찾아주세요.

• 아이 스스로 스마트폰 사용 규칙을 정해 실천할 수 있도록 격려해주세요.

• 아이가 스마트폰을 선용하고 디지털 활용 역량을 개발할 수 있도록 지원해주세요.

• 청소년의 스마트폰 이용문화를 이해하고 아이의 온라인 활동에 참여해보세요.

• 아이에게 다양한 여가·사회 활동을 권장하고 함께 해주세요.

S

주변 사람과의 관계 형성 강화

(Connect)



• 긍정적인 양육태도가 아이의 스마트폰 과의존을 감소시킬 수 있습니다.

• 가족과 함께하는 시간을 의례(ritual)화 하고, 공감을 토대로 소통해주세요.

• 안전하고 신뢰할 수 있는 디지털 세상을 위해 따뜻한 관심과 실천이 필요합니다.

T

*가이드라인 개발 주요 근거

- 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2019). 2019 스마트폰 과의존 실태조사

- 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2018). 제4차 스마트폰-인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획(2019-2021)

- European Commission(EU, 2017). The Digital Competence Framework For Citizens.

*가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요.

- 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트심센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 다운로드 가능합니다.





청소년기에 스마트폰 사용 조절이 취약한 이유

1. 청소년기 심리/사회적 발달 특성



청소년기는 부모 또는 사회의 보호가 필요한 동시에 주변과 또래의 영향을 많이 받는 시기입니다. 또한 심리적으로 불안정하기 쉬워 세심한 지도와 관심이 필요합니다.

2. 청소년기 인지적 발달 특성

어떻게 해야 관심을 얻을까?

나에 대해 어떻게 생각할까?



청소년기에는 SNS 댓글, 모바일 메신저 대화 등 온라인 활동 중 다른 사람의 반응에 더 예민해지기 쉽고, 그 결과 스마트폰을 과도하게 사용할 수 있습니다.

3. 청소년기 뇌 발달 특성

강한 흥분을 유발하고 보상 또는 높은 자극과 새로운 느낌을 주는 활동에 민감해요.

전전두엽의 미성숙과 더불어 편도체와 변연계의 발달시기로 생각과 행동의 조절이 어려워요.



청소년기에는 계획적·이성적 사고, 감정 조절과 관련된 뇌 영역의 발달이 진행 중이기 때문에 스마트폰 사용 조절을 위해 꾸준히 노력해야 합니다.

아동·청소년기 생산적 스마트폰 활용 방법 실천하기

- 보호자의 긍정적인 양육태도와 모범적인 스마트폰 사용 습관이 아이의 스마트폰 과의존을 예방·해소할 수 있습니다.
- 아이가 온라인 상의 정보를 비판적 관점에서 능동적으로 탐색하고 건강하게 이용할 수 있도록 이끌어 주세요.
- 아이가 디지털 활용 역량과 데이터·콘텐츠 리터러시 향상을 위한 교육에 참여할 수 있도록 지원해 주세요.
- 아이의 적성·흥미 맞춤형 학습과 다양한 배경지식을 쌓을 수 있는 온라인 무료 강의를 활용해 보세요.
- 아이의 진로 지도에 유용한 미래 직업과 진학 정보를 제공하는 앱을 사용해 보세요.
- 가족이 함께 스마트폰 사용 규칙을 정하고 실천해 보세요.



아이의 스마트폰 이용 지도에 어려움을 느끼시나요? 혹은 자신 또는 아이가 이미 스마트폰 과의존 상태인가요? 지금 바로 전문가의 도움을 받아보세요



스마트심센터 홈페이지
www.iapc.or.kr



스마트심센터
YouTube



디지털역기능 대응 통합안내
gooddigital.or.kr